



**Inserzioni:** Prezzi per millimetro di altezza (larghezza una colonna): commerciali L. 80; necrologie familiari L. 90 (partecipazioni lutto enti ecc. L. 200); finanziari e legali L. 150. Nel corpo del giornale L. 120. Tasse governative in più. Pagamento anticipato. Concessionaria esclusiva: U.P.I. Trieste via Silvio Pellico 4 tel. 94044 - Spedizione in abbonamento postale C/C post. 11/5398.

## DEFINITO LO SCHIERAMENTO ITALIANO ALLE ELEZIONI DI TRIESTE

## ***La D.C. si presenta con lista separata***

Così è stato deciso dall'assemblea straordinaria presieduta dall'on. Tanascio. Analoga decisione del P.L.I. - La lotta elettorale dovrà dimostrare la sostanziale

Così è stato deciso dall'assemblea straordinaria presieduta dall'on. Tanassi. Analoga decisione del P.L.I. - La lotta elettorale dovrà dimostrare la sostanziale unità degli italiani e la volontà di Trieste di restare congiunta alla Madrepatria.

Con l'assemblea straordinaria della D. C. di Trieste e con successivo comunit. emanato dalla locale direzione del P. L. D. e chiarimento della D. C. di Trieste, è in gioco soltanto — ha osservato l'on. Lanasco — l'avvenire della D. C. di Trieste e della civica amministrazione; la lotta elettorale, che pure, è quella incomprensione alleata, che non rispondono, nell'amministrazione della Zona, alle supreme esigenze della di-

zioni italiane per le prossime elezioni si è pressocché compiutamente delineato. L'adesione di tutti gli altri due partiti al principio di una "terza via" politica, che si fonda su una logica valutazione dei fatti e di una salutare indagine di tendenza, è talune indiscrezioni rivelate in serata in merito alle ultime consultazioni, hanno fatto sì che la più consistente fetta delle forze politiche del paese, con le eccezioni dei partiti nazionali nell'agone elettorale, si differenzi sostanzialmente su quella di due anni o sono. L'adesione di buona parte della sinistra ha raccolto nelle piazze San Giovanni, una randanissima folla di sostenitori; e l'atmosfera elettorale che si è creata, è stata di un

La relazione del segretario provinciale prof. Romano si è basata su tre principi fondamentali: riconoscimento della

Designato unanimemente alla presidenza dell'assemblea, in modo da accentuare la comunanza di sentimenti che unisce Trieste al Parlamento Europeo, l'on. Tanasico si è appostato, prima dell'apertura, all'ordine del giorno, al sesto di un'ampia lista della sua "Nove".

# Francesco

# erenza

proponere la fusione del partito nazionale del segno della Patria, con tanto calore sostenuta dal Presidente del Consiglio; ma nei contatti avuti su tale piattaforma

ciato da una gigantesca or-  
gata. Giungendo al

«Un guardacoste ha rimor-  
biato il battello, ancora capot-  
to, sparire nel vortice.

to, alla bocca di Montauk Harbor, re la sua particolare funzione. Di questa precipua funzione, che incombe ai socialdemocratici nell'ambito di talune difficili zone dell'opinione pubblica di quel Romano ne alio stesso di prendere precisi accordi con gli altri partiti italiani affinché la lotta elettorale abbia a dimostrarsi al di sopra di ogni fazione contro tutti i nemici dell'In-

retti dalla cabina del tragico  
attello da un palombero della  
marina militare.

**ella libertà di stampa**

ziana editoria di giornali, iu-  
ti in Milano il 31 agosto  
1951, espresa visione di una pro-  
posta di legge di iniziativa pa-  
ramentare, che detta norme per  
la disciplina delle attività econo-  
miche e finanziarie svolte in  
nome della stampa, e che, in  
base a quanto stabilito dalla  
legge, ha il compito di assicu-  
rare la libertà di espressione  
della stampa e di garantire la  
libertà di informazione. La  
legge, che è stata approvata  
dalla Camera dei deputati il 28  
settembre 1951, è stata  
firmata dal Re il 29 settembre  
1951 e pubblicata nel  
«Gazzettino Ufficiale» il 30  
settembre 1951.

figlianza sulle pubblicazioni destinate all'infanzia e alla adolescenza, conviene sulla necessità della tutela della buona educazione dei giovani. Rileviamo però che il progetto in questione si basa su alcuni principi delle elezioni amministrative a Trieste, il relatore ha rilevato come l'adozione del principio «liste separate» presenti il vantaggio di evitare quella

destinata alla pubblicazione in quanto manca l'accettazione definitiva di alcuni candidati, attualmente assenti, potrebbe quindi determinarsi

... introduce praticamente  
la nostra legislazione l'istitu-  
zione della censura preventiva,  
in contrasto con quanto sancito  
dalla costituzione sulla libertà  
di stampa, eleva la più vibrata

testa, e richiama l'attenzione del Parlamento sulla assoluta necessità che il progetto venga modificato senza giungere alla istituzione di organi di vigilanza preventiva, contrastando l'ipotesi di una loro partecipazione sui criteri cui la D. C. informerà la sua campagna elettorale e pure emersa dalla relazione del segretario provinciale: com'era d'altronde prevedibile la D. C. si

con ogni elementare principio di libertà di stampa».

# one mondiale

**titore - Terzo Bevilacqua**  
**o dell'indomabile Bartoli**

Outers. Il rifornimento viene previsto al decimo giro. Mancano quattro minuti alla fine. I corridori, sguadraiati, si accingono a correre. Il primo è lo striano Kosulic e dal tedesco Schwarzenberg. Oggi la corsa è di ben dodici giri, ossia che sarà annullata l'ultima frazione.

na in testa, si presentano la partenza, la seconda squadra è quella belga, poi vengono l'austrica, l'olandese, l'armanica, la svizzera, la francese. Prima fra tutti si era

presentato al traguardo, l'uccellino maglia bianca è senza numero. Pisololetto rappresentante dell'Australia. Il pubblico ha lungamente applaudito.

corridore solo si presenta un  
l'ermine del primo giro: il lus-  
semburghese Diederich, che  
non ha resistito alla tentazio-  
ne di cogliere il primo applau-  
so; lo segue il tedesco Hor-  
ch e i qualunquisti. Poiché  
anche le trattative avviate dal  
M.S.I. non sono giunte a ma-  
turazione, l'unica fusione pos-  
sibile viene ritenuta al mo-  
mento.

La partenza è progressiva, si nota Bortali estante in mezzo al gruppo. Il comando è dato dal belga Anthonis, un peggioro; la prima segnalazione è da Sant'Amrogio, il

giungo a ancora compatto, unito da De Santis, seguito dai Digi, Derjock e Van Kerckhove e dai tedeschi Schwärzer e Huwertzenberg. I lettori, fra molti di consonanti insolite

...e parziali omomimie, av-  
vanti da stare attenti. Allo  
questo il grumo è com-  
pacto, conduce lo olandese  
argutians, seguito dall'au-

notano Koblet, Kint, Pasotti e  
Redolfi. Poco prima della fine  
del secondo giro, a Minerà, il

(Continua in III pagina)

del P.R.I., fissata alle ore 18.30,  
e con la riconvocazione dell'a-  
semblea dei repubblicani, che  
avrà luogo alle 20.30 nella sa-  
la dell'Edera.















## DOVE STAVIN

Dal Conte Biancamano, settembre

Le persone che viaggiano in terza classe non sono le più aromatiche del mondo, ma se lo fanno perdonare perché sono le più amabili che si possano incontrare.

Faccio subito amicizia con un affabile meridionale cui racconto le mie dolorose storie. L'amico si commuove ma non ha una lacrima. Le persone veramente di cuore abbondano delle cose inutili. Ma dove va l'amico? Anche egli mi parla dei casi che lo hanno messo in mare. L'amico va nella Nuova Zelanda, allungando la traversata per recarsi in Argentina a visitare i genitori. Il nuovo caro amico è dunque un candidato alla felicità degli antipodi dove è tuttavia doloroso destino, dacché il mondo è ridotto in formato tascabile, se mai riuscissero per scrivere romanzi o dipingere quadri postumi, troverebbero ogni isola senza orologi e stolti non promessi alla gioiosa e gloriosa apoteosi dell'atomo.

L'amico ha scarso cognizioni geografiche, e mi permette di erudirlo un po' accennando fra l'altro che se si stabilisce nella Nuova Zelanda non si può stare per calzare un altro.

Un altro stivale? fa l'amico stupefatto.

Un altro stivale, ma con la forma rovesciata perché si trova agli antipodi.

L'amico vuole sapere come mai ci sono sul globo due stivali mentre ha sempre senso che ce n'è uno solo.

Il primo stivale, ma io proprio non lo so e gli racconto una favola.

«Gli stivali sia a farli che a romperli sono sempre due. Sappiamo che Iddio per esprimere nella creazione ebbe bisogno della geografia e dovette anche fare parecchi mestieri. Fece l'arte del giardiniere, la storia del giardino, la musica che ci insegna a tenere Eva il più possibile lontana dai pomi e dai serpenti. Fece anche il calzolaio come mostra perspicuamente il fatale mappamondo. Dalle impeccabili mani del Gran Vecchio delle Eternità uscì allora un meraviglioso stivale ben lo scricchiolio che fece il nome di stivale di Italia. Meraviglioso, ma oggi purtroppo rovinato dall'uso e dall'abuso che ne hanno fatto e sempre ne fanno tutti i piedi civili o barbari della storia. Come sai, i bottoni non rientrano più negli occhiali e i ciabattini occupati a rattoppare alla meno peggio non si rivelano nemmeno come esperti del mestiere che si sono arrogati di esercitare.

Il Divino Aristotele fece poi un altro stivale, ma abbastanza stranamente non ne risulta un paio della stessa portata. Innanzi tutto quell'altro è tagliato di due isole e non a una penisola. Secondariamente non è stato ancora smangiato del primo giorno della creazione. Il Signore fu anzi così misericordioso al secondo stivale da non esporlo in un burrascoso sferomero acquatico come il nostro Mediterraneo e si compiacque di custodirlo in un armadio di perle, di quelli più preziosi che si collegano nei mari di mari antichità. Passarono secoli e secoli prima che lo scoprissero e gli dessero il nome di Nuova Zelanda. Oggi sta magnificamente al piede di arditissimi pionieri che, scontenti della patria dei padri, andarono un giorno laggiù a creare una patria per i figli.

Qui finisce la favola che vuole naturalmente la sua morale: — Ma credi che farò bene a cambiare stivale? — Chi può saperlo? Il nativo stivale non è molto comodo a calzarsi ma duole, duole assai a lasciarlo.

Rimaniamo in piedi guardando pensosi alla linea circolare dell'orizzonte, che i posti dicono infinito mentre non potrebbe essere più delimitato alla vista, specialmente oggi che la cupola del cielo minaccia di chiudersi sulle nostre teste per dare un significato alla scienza di Einstein. Guardando al lontano, che inghiottito dal sole nella silenziosa esplosione di una impalpabile fornace di vapori equatoriali. E' la famosa ora che volge il desiderio. Ma non piangiamo. Le persone di cuore abbondano dalle cose inutili.

La mattina dopo trovo sul ponte l'amico che si dà delle arie. Sembra già un mezzo padrone del vapore, e lo vedo in compagnia di un passeggero di terza classe, nazionalista e intenzionale. Non arriva a immaginare in che lingua riesca a parlare. Ma è chiaro che si aiuta pettegoleggiando con le mani, forse per erudirsi meglio in geografia e approfondire le idee sui due emisferi.

BENIAMINO DE RITTS



FUGHI ALZATI E FISCHI LACERANTI: COSÌ QUESTA FOLLA HA SALUTATO LA PARTENZA DA TEHRAN DELL'INVIATO DI TRUMAN IN PERSIA, HARRIMAN. LA MANIFESTAZIONE, COME BEN SI CAPISCE, ERA STATA ORGANIZZATA DAL PARTITO COMUNISTA PERSIANO

## La bella vita del figlio di Stalin eroe nazionale su raccomandazione

Lo «zarevich rosso» ha trascorso gran parte della sua vita nei camerini delle attrici o ai tavoli dei clubs notturni di Mosca: la sua carriera tuttavia è stata rapidissima ed ora qualcuno vede in lui il successore del padre a capo dell'Unione Sovietica

Nello scorso luglio, in occasione della «Giornata dell'aviazione sovietica», intorno al campo di Tushino, a 20 chilometri da Mosca, si raccolse una folla di 500 mila persone per assistere alla grande parata, che dopo aver attraversato la città, si diresse al mondo la misura dell'imponente preparazione aeronautica dell'armata rossa. La grande parata era guidata dal capo degli aerei, il maresciallo Jukov, e al mondo la misura dell'imponente preparazione aeronautica dell'armata rossa. La grande parata era guidata dal capo degli aerei, il maresciallo Jukov, e al mondo la misura dell'imponente preparazione aeronautica dell'armata rossa.

Dello «zarevich rosso», in cui al popolo russo s'inspira a vedere il suo eroe, il «l'ultimo zar», si vedeva la figura di un giovane generale russo. Pilota da caccia, è capo di uno dei più alti comandi aerei, quello del distretto di Mosca del PVO (comando difesa aerea), da cui dipendono i leggendari «falchi dorati», guardiani dei cieli in Russia. Il figlio di Stalin ha ora trent'anni ed è il più giovane generale russo. Pilota da caccia, è capo di uno dei più alti comandi aerei, quello del distretto di Mosca del PVO (comando difesa aerea), da cui dipendono i leggendari «falchi dorati», guardiani dei cieli in Russia.

Le informazioni ufficiali sul suo conto dicono poco: comandante di una divisione di aerei, ha partecipato alla guerra in Polonia, egli si distinse per il suo coraggio e nel 1948 venne promosso a maggior generale e fu nominato comandante della 15. Divisione aerea di base a Dalgov, presso Pechino.

La morte di suo padre, Stalin, avvenuta il 5 marzo 1953, fu per lui un colpo durissimo. La sua vita era stata dedicata alla causa del comunismo e della patria. La sua morte fu un evento storico che colpì profondamente il popolo sovietico.

Non dovette mai fare il servizio di guardia, ebbe pochi spettacoli, dormiva solo, poteva fumare i migliori sigari, le «Kazbek», quando abbagliava nelle pratiche di volo, non veniva mai ammonito e punito. Nel 1947, dopo aver terminato gli studi, fu nominato comandante della 15. Divisione aerea di base a Dalgov, presso Pechino.

Un altro e ristretto mondo, quello visto dal piccolo Vasily, che viveva nella casa di suo padre, era un mondo di lusso e di potere. Vasily si trovò sempre più isolato dagli altri bambini, i suoi compagni erano i figli dei generali e dei funzionari del partito.

La notte del 9 novembre 1932 è memorabile nella vita di Vasily. A una riunione del Cremlino, si celebrava il centenario della Rivoluzione d'Ottobre. Nadezhda, la figlia di Stalin, era presente. Vasily si trovò sempre più isolato dagli altri bambini, i suoi compagni erano i figli dei generali e dei funzionari del partito.

Dopo la morte di suo padre, Stalin, avvenuta il 5 marzo 1953, fu per lui un colpo durissimo. La sua vita era stata dedicata alla causa del comunismo e della patria. La sua morte fu un evento storico che colpì profondamente il popolo sovietico.

Non dovette mai fare il servizio di guardia, ebbe pochi spettacoli, dormiva solo, poteva fumare i migliori sigari, le «Kazbek», quando abbagliava nelle pratiche di volo, non veniva mai ammonito e punito. Nel 1947, dopo aver terminato gli studi, fu nominato comandante della 15. Divisione aerea di base a Dalgov, presso Pechino.

Un altro e ristretto mondo, quello visto dal piccolo Vasily, che viveva nella casa di suo padre, era un mondo di lusso e di potere. Vasily si trovò sempre più isolato dagli altri bambini, i suoi compagni erano i figli dei generali e dei funzionari del partito.

La notte del 9 novembre 1932 è memorabile nella vita di Vasily. A una riunione del Cremlino, si celebrava il centenario della Rivoluzione d'Ottobre. Nadezhda, la figlia di Stalin, era presente. Vasily si trovò sempre più isolato dagli altri bambini, i suoi compagni erano i figli dei generali e dei funzionari del partito.

Dopo la morte di suo padre, Stalin, avvenuta il 5 marzo 1953, fu per lui un colpo durissimo. La sua vita era stata dedicata alla causa del comunismo e della patria. La sua morte fu un evento storico che colpì profondamente il popolo sovietico.

Non dovette mai fare il servizio di guardia, ebbe pochi spettacoli, dormiva solo, poteva fumare i migliori sigari, le «Kazbek», quando abbagliava nelle pratiche di volo, non veniva mai ammonito e punito. Nel 1947, dopo aver terminato gli studi, fu nominato comandante della 15. Divisione aerea di base a Dalgov, presso Pechino.

Un altro e ristretto mondo, quello visto dal piccolo Vasily, che viveva nella casa di suo padre, era un mondo di lusso e di potere. Vasily si trovò sempre più isolato dagli altri bambini, i suoi compagni erano i figli dei generali e dei funzionari del partito.

La notte del 9 novembre 1932 è memorabile nella vita di Vasily. A una riunione del Cremlino, si celebrava il centenario della Rivoluzione d'Ottobre. Nadezhda, la figlia di Stalin, era presente. Vasily si trovò sempre più isolato dagli altri bambini, i suoi compagni erano i figli dei generali e dei funzionari del partito.

Dopo la morte di suo padre, Stalin, avvenuta il 5 marzo 1953, fu per lui un colpo durissimo. La sua vita era stata dedicata alla causa del comunismo e della patria. La sua morte fu un evento storico che colpì profondamente il popolo sovietico.

## E' NATA UNA NUOVA SCIENZA: LA DIETETICA

# L'umanità mangia troppo e senza seguire un metodo

La pratica applicazione della dieta è stata fino a oggi, quando si è trattato di qualche anno addietro poco curata: oggi invece abbiamo una scienza speciale dell'alimentazione studiata da medici, clinici, fisiologi. Ora passa dove essere a conoscenza di che cosa debba nutrirsi e in che quantità e non può ignorare l'indispensabile norma sulla preparazione degli alimenti.

Abbiamo in noi i regolatori della nutrizione, l'appetito e la fame e le sensazioni opposte e cioè l'appetenza, nausea e senso di sazietà. Questi ultimi non vanno affatto trascurati. Per rendere ognuno consapevole della necessità di una regolare alimentazione sarà utile dimostrarci quante malattie possono venire provocate da eccessi alimentari (gastrite, diarrea, ecc.) e da squilibri alimentari (diabete) e come, per evitare questi accidenti morbi, conseguenti all'ingestione di cibi infetti o alterati quali special-

mente carne, latte, formaggi, uova. Non bisogna trascurare la tolleranza per le quali determinati alimenti non sono digeribili e se utilizzati causano disturbi, eccoli e orticaria. La guida nella dietetica applicata della dottoressa Edwige Fillet, edita a cura della società Wassermann, è un libretto di centotrenta pagine, a prezzo di lire 1.000, che è chiaro e semplice, in esso è chiaramente esposto anche per il profano quanto non si riesce a comprendere in tanti volumi sull'alimentazione, troppo complicati e prolissi.

### Vitto collettivo

Il medico, per esempio, dovrà guidare la donna gestante ed evitare degli errori che potrebbero essere dannosi alla madre e al feto. Il latte materno è il più adatto per il neonato. E' un concetto errato che la donna in gravidanza debba nutrirsi per due. Bisogna evitare un eccessivo consumo di grassi, il cui quantitativo giornaliero non dovrebbe oltrepassare i novanta grammi. Anche un consumo di proteine troppo abbondante può provocare della tossicosi. La maggior parte dei cibi deve consistere in carboidrati: pane, pasta, zucchero, ecc. Nella dieta della gestante sono indispensabili le vitamine, il calcio, il ferro, il fosforo, il sodio ecc. Un eccesso di cloruro può danneggiare faccenda la formazione di edemi, con pure l'introduzione eccessiva di acqua. Le bevande alcoliche sono concesse in quantità moderata.

Le esigenze della vita costringono spesso l'individuo ad una vita collettiva. Che vitto deve fornire una mensa? Bisogna distinguere fra impiegati, lavoratori pesanti e pesantissimi. Il compito di una mensa aziendale è altamente sanitario ed igienico. E' opportuno sottoporla alla sorveglianza di un medico. Il lavoratore deve poter mangiare senza troppa fretta. Purtroppo fra gli operai si trova una certa percentuale di individui sofferenti. Frequenti sono i disturbi gastrici e intestinali e circolatori. Vi sono proprio dei fatti morbi causati dal lavoro dell'individuo, per esempio, l'ulcera meccanica alla regione gastrica o influenza sul funzionamento dello stomaco per un lavoro gravoso o per temperatura troppo alta o bassa.

La dieta di questi operai sofferenti dell'apparato gastro-intestinale deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante. Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata. Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

dieta di questi soggetti deve essere povera di sale e non faticante.

Passando dal campo del lavoro a quello dello sport vediamo che l'alimentazione degli atleti. Questi non hanno bisogno di un maggior quantitativo di carne, anzi il regime carne è un regime eccitante che causa disturbi nervosi, ghiandolari (tiroidi e surrenali), facilmente tossico, causa acidità gastrica e stitichezza. I carboidrati sono di grande importanza, ma con moderazione. Abbiamo regolarmente adoperato sollette di zucchero destrosio fino a cento grammi con buoni risultati. Importanti la vitamina B per i suoi stretti rapporti con l'attività muscolare. Le bevande devono essere scarse e limitate al bisogno reale dei tessuti. Il latte e del finlandese. Da alcuni anni viene usata una dieta a tipo campagnolo, ricca di legumi, verdure e frutta. Naturalmente la dieta deve essere giorno deve essere più leggera di quello serale. Il regime dietetico varia in occasione della disputa di gara. Il giorno precedente la competizione invece del riso o della pasta si dà del brodo vegetale con fischietti di avena, una razione di carne di gr. 150; niente verdure, ma solo patate. Il mattino della gara succo di arance con zucchero o tè. Dopo la gara riposare alquanto prima di cenare.

Nel pugilato in particolare è importante studiare il peso dell'individuo. Se il combattimento ha luogo in serata, si dà un pasto di circa 17 ore, una tazza di tè con latte assai zuccherato, qualche bicchiere di miele o marmellata.

Per gli sportivi Il ciclista su pista o su strada, consumando in media dieci chilocalorie al minuto, abbisogna di vitto calorico e di cibi facilmente digeribili. Per i nuotatori è necessario modificare la loro alimentazione durante la grande perdita di calore al contatto diretto dell'organismo con l'acqua e lo sforzo compiuto dai muscoli per mantenere la temperatura corporea. La dieta deve essere non eccitante e priva di scorie, non troppo salata, né molto drogata, facilmente digeribile. Anche i disturbi dell'apparato circolatorio non sono rari e la

pranzo composto di 100 grammi di pane, 150 grammi di minestrina di fischietti d'avena, un quarto di pollo lessa, 80 grammi di purea di verdura o di legumi, un bicchiere di vino. Vengono acquistati minerali, un'arancia o frutta cotta. La cena della sera della gara deve essere piuttosto leggera per non ostacolare il sonno. Il giorno dopo l'apparato digerente il necessario riposo fisico.

### Cure con la frutta

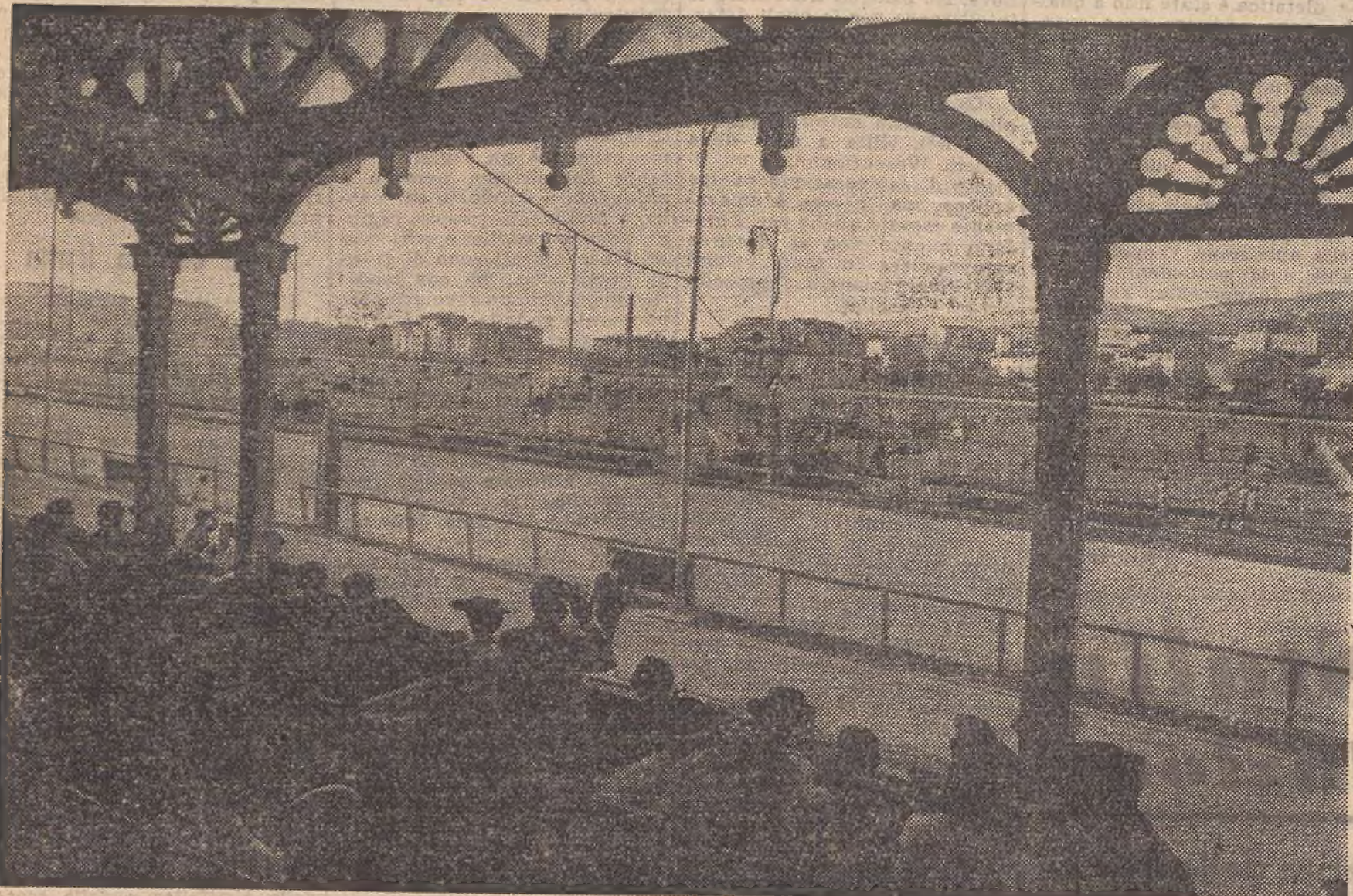
Si è parlato in questi ultimi anni di una cura con la frutta. Molto usata è l'uva ben matura, in succo, nella quantità di 2 chilogrammi al giorno, pure una giornata delle mele crude (fino a un chilo e mezzo in un giorno) senza aggiunta di altro nutrimento o bevande. La frutta, che ha un alto contenuto di vitamine, può essere sbucciata, succo d'arancia, poltiglia di banane e di albicocche. Vanno evitate le pere, le ciliege e le prugne che per il loro contenuto di cellulosa potrebbero trasformare una colite latente in dispepsia da fermentazione. I giorni di succo di frutta e frutta vengono applicati dopo diete di digiuno, di sbucciata, succo d'arancia, poltiglia di banane e di albicocche. Vanno evitate le pere, le ciliege e le prugne che per il loro contenuto di cellulosa potrebbero trasformare una colite latente in dispepsia da fermentazione. I giorni di succo di frutta e frutta vengono applicati dopo diete di digiuno, di sbucciata, succo d'arancia, poltiglia di banane e di albicocche. Vanno evitate le pere, le ciliege e le prugne che per il loro contenuto di cellulosa potrebbero trasformare una colite latente in dispepsia da fermentazione.

E' nota ormai l'azione medicamentosa degli alimenti. Il carciofo è ricco di ferro, ha potere coleretico e stimolante della secrezione gastrica, facilita ed eccita la peristalsi. Pertanto è indicato



# TRE GIORNI A MONTEBELLO

Documentazione di «Giornalfoto» e de Rota



Una bella inquadratura dell'ippodromo dalla tribuna centrale, colta durante i tre giorni del Concorso Ippico Internazionale. La struttura del campo, curata, dalle organizzazioni turistiche della città, è stata perfettamente all'altezza delle necessità delle gare. Sarà possibile mantenerla in efficienza per le prossime occasioni, o fra una settimana l'ippodromo sarà di nuovo un terreno incolto?



Le coppe in palio erano assai numerose e sono state disputate con generosa combattività. Ecco la figlia del Profeta Palatin che consegna la coppa di De Gasperi al marchese Lorenzo de Medici.



Il presidente della giuria, gen. Giuseppe Berli, comandante della Divisione «Ariete», sulla loggia accanto al gen. Winterlin.



Tre giorni di mondanià. Baciavano, inchini, stivaloni lucidi, belle toilettes sfoggiate in pieno sole. Il concorso ippico ha portato a Montebello un po' di Ottocento romantico nonostante si sia ormai in piena era atomica. Il caldo delle prime ore del pomeriggio non ha impedito ad un tenente dei carabinieri di presentarsi in tribuna nell'attillata uniforme nera. Le signore invece hanno saputo essere elegantissime anche — o forse appunto — con le braccia deliziosamente nude. La permanenza dei cavalieri in città ha dato occasione a una serie di brillanti signorili ricevimenti in vari circoli cittadini.

## Quindici coltellate alla donna amala

Un'Aprilia precipita in un torrente: due morti

Milano, 2. Un grave fatto di sangue è avvenuto ieri sera alla periferia della città, dove una donna è stata ripetutamente accoltellata e ridotta in fin di vita da un uomo in età avanzata. La vittima è la cameriera cinquantatreenne Bice Marmonti, abitante in via Eugenio Scalfari, la quale, vedova da parecchi anni, riceveva insistenti dichiarazioni amorose dal sarto sessantasettenne Giuseppe Borella, abitante in via Archimede 32, separato da tempo dalla moglie.

Ieri sera costui aveva invitato la Marmonti ad una passeggiata nei pressi di casa, rinnovandole l'offerta di cessare il lavoro e andare a vivere con lui. Al rifiuto della donna, il sarto estrasse un fittissimo coltellaccio da macellaio lungo 20 centimetri, e le infervorò quindici coltellate, colpendola in tutte le parti del corpo. Compiuto il delitto, Borella correva dalla propria figlia, abitante in viale Premuda 32, in casa della quale lasciava il coltello ancora lordo di sangue, quindi si dava alla latitanza.

La tragica scena veniva notata da un cittadino, tale Carlo Seddò, il quale transitava su di una vettura tranviaria. Su-

bito discese, quasi prestava soccorso alla ferita, trasportandola a mezzo di un'auto pubblica alla più vicina guardia medica, da dove poi la donna è stata ricoverata in fin di vita all'ospedale.

Presso Novara, stamane alle 5, un'Aprilia, sulla quale si trovavano certi Cesare Cavalli di 27 anni, Albino Gandola di 24 anni, Evasio Ferrando di 26 anni, Paolo Vallarino di 27 anni, e Giuseppe Rotelli di 28 anni, è uscita di strada sul ponte della Gogna andando a fraccassarsi nel torrente. Il Vallarino è morto all'ospedale subito dopo il suo ricovero per frattura della base cranica e schiacciamento del torace e il Rotelli è stato estratto già cadavere dai rottami della macchina; gli altri quattro hanno riportato ferite di poco conto.

Secondo le asserzioni dei superstiti una macchina proveniente in senso contrario avrebbe aperto i fari abbagliando, togliendo così la visuale della strada al guidatore della Aprilia e provocando la sciagura.

Sulla statale Casale-Alessandria, il settantunenne Leandro Bari è rimasto investito da un autotreno ed è deceduto in seguito alle gravi ferite riportate. Una Topolino-giardinetta, sempre sulla Casale-Alessandria, ha travolto le signore Teresa Pugno e Giovanna Giovannola. La Pugno è deceduta poco dopo il suo ricovero all'ospedale, la Giovannola è rimasta ferita.

Nel Ferrarese si sono verificati oggi due mortali incidenti stradali. A mezzogiorno il ciclista Gabrielli Borgiani, di 11 anni, veniva urtato da un camion proveniente da Padova e pilotato dall'autista Giacinto Pozzato, di 28 anni, da Sant'Angelo Pieve. Il ragazzo finiva sotto le ruote posteriori del camion e decedeva poche ore dopo all'ospedale. Il settantasettenne Guido Ferroni, nell'attraversare la strada, veniva travolto da una automobile guidata dal commerciante Renato Fomventi, da Forlì. Gradella (Ferrara). Il Ferroni decedeva all'istante, e il Benvenuti, dopo avere constatato la morte del poveretto, si rendeva irreperibile.

A Jesi un violento scontro fra una autovettura guidata da tale Cesare Moritelli, di 22 anni, e sulla quale si trovava una coppia di sposi che ritornavano dalla chiesa, ed una motocicletta, si è verificato oggi ad un crocicchio. Il guidatore del motociclo, Alfonso Giglio, di 50 anni, da Castelbellino, veniva sbalzato a terra dove rimaneva tramortito. Trasportato immediatamente all'ospedale, il poveretto vi arrivava cadavere.

SCOMPARSO IN MARE un cacciatore subacqueo

Livorno, 2.

Un mortale incidente si è verificato al largo del bagnetto di Antignano. Piero Piccini, di 22 anni, con altri amici si era portato in quella località allo scopo di immergersi in quelle acque per la consueta caccia subacquea. Per quanto il mare fosse paurosamente agitato, il giovane, con maschera respiratrice e fucile, si gettava in acqua. I compagni che erano rimasti a riva, come il tempo passava e non vedendolo comparire, chiedevano l'intervento dei vigili, che con un motoscafo si portavano nella zona, seguiti anche da alcuni pescatori con grosse barche. Ogni loro ricerca però risultava vana. La ipotesi più probabile è che il Piccini calando sul fondo marino sia stato risucchiato da qualche vorace e sia scomparso sotto qualche caverna sottomarina.

Minatore schiacciato da un blocco di lignite

Spoleto, 2.

Un grave incidente è avvenuto ieri sera, verso le ore 21.30, nel pozzo Orlandi delle miniere di lignite di Morgnano di Spoleto, alla profondità di 250 metri. Il minatore Vittorio Antonini, da Sant'Angelo in Merco, di 40 anni, mentre si trovava intento al suo lavoro, veniva investito da un blocco di lignite staccatosi improvvisamente dalla parete della galleria. Il poveretto rimaneva preso con metà corpo dal pesante masso, e solo dopo molti sforzi poteva essere liberato da tre compagni di lavoro accorsi. Trasportato all'ospedale di Spoleto, l'Antonini, oggi è deceduto.

VITTORIO TRANQUILLI  
Direttore responsabile  
Pubblicazione autorizzata dall'A.I.S.  
Editore: Edito da Trieste - Via S. Felice 3  
Stab. Tip. Trieste - Via S. Felice 3

# MOSTRA

PERMANENTE DEL

# MOBILE

AUTOBUS 11 - FILOVIE C, D

## Zerial

VIA SETTEFONTANE N. 62

Una visita convincerà che, in quanto a MODELLI, LAVORAZIONE e PREZZI, non vi è nulla di simile in tutta la regione

QUATTRO PIANI DA VISITARE - Ascensori per il pubblico - 120 ambienti esposti - ORARIO: 8-12, 14-19.30; domeniche 9-13

50 modelli di stanze da letto, 40 di cucine, decine di tinelli, anticamera, stanze da pranzo, salotti e quanto possa occorrere per l'arredamento della Casa